

# Pollo y Brcoli con Queso al Horno

**Makes:** 6 Porciones

## Ingredients

**6 ounces** pollo picado  
**1 1/2 cups** brócoli crudo  
**8 1/4 ounces** arroz integral de grano de largo  
**1 1/2 cups** cebolla cruda  
**2 teaspoons** comino molido  
**1 teaspoon** pimienta negra  
**1 1/2 teaspoons** chile en polvo  
**1 cup** queso mozzarella parcialmente descremado  
**1 cup** caldo de pollo  
**1 1/2 cups** de agua  
**1/2 teaspoon** sal  
**2 tablespoons** aceite de canola



## Directions

1. Hierva el agua y la mitad del caldo de pollo en una olla grande. Añada el arroz integral. Cubra y cocine a fuego lento durante 30 minutos o hasta que el agua se absorba.
2. Caliente el aceite de canola en una sartén grande a fuego medio-alto. Añada la cebolla, el brócoli picado y las especias hasta que las verduras estén blandas (unos 5 minutos).
3. Combine las verduras, el pollo, el arroz, el caldo de pollo restante y 2/3 de taza de queso en una sartén de 4 pulgadas. Espolvoree 1/3 de taza de queso encima y hornee a 400 ° F por 15 minutos y sirva caliente.